

## La chrono-nutrition®

Les essais pour maigrir entraînent des troubles métaboliques notamment lors de l'arrêt des régimes. Pour ne pas arrêter un régime, il ne faut donc pas faire de régime. Il faut manger avec plaisir pour ne jamais s'arrêter ! Manger avec plaisir c'est manger de tout mais au bon moment.

Il existe des aliments quotidiens et des aliments de fête (1 à 3 fois par semaine)

Les desserts sont une mauvaise habitude au quotidien. C'est un aliment de fête.

On a la silhouette de son alimentation : Si vous mangez des plumes vous ressemblerez à un édredon ; Si vous manger du lourd, vous aurez la silhouette d'une enclume !

Le pire : ne pas manger le matin et beaucoup le soir : c'est manger à l'envers de l'activité, à l'inverse de ce que le corps a besoin. Il faut adapter l'alimentation au rythme de vie.

Il faut garder à l'esprit que se remettre en santé ce n'est pas nécessairement maigrir. Si vous gagnez des muscles et que vous perdez des graisses, vous êtes sur le bon chemin ! Il faut savoir que les besoins en protéines sont de 0,83g/kg/jour (c'est à dire pour une personne de 60 kg = 50 grammes de protéines et pour une personne de 100 kg, 83 grammes de protéines par jour). Attention, les protéines animales ne sont pas équivalentes à des protéines végétales.

La chrono-nutrition® est une aide précieuse aux traitements. **Mais attention à ne jamais arrêter de traitement. Seul votre médecin est habilité à modifier votre traitement médical.**

Voici quelques recommandations que la chrono-nutrition® permet de suivre :

Quand le corps est moins lourd, on a besoin de moins d'énergie pour le mobiliser. On peut constater une diminution des problèmes de thyroïde et une amélioration de la plupart des taux sanguins.

Ménopause : Favoriser les oméga 3. Ils permettent de réduire la fréquence des bouffées de chaleur et réduisent la détresse psychologique modérée comme un anti-dépresseur sans les effets indésirables. (1)

Ostéoporose : Besoin de protéines dès l'adolescence !

Récemment, plusieurs études(2) menées aux États-Unis et en Suisse ont permis de démontrer l'existence d'une relation étroite entre l'apport protéique et le métabolisme osseux. Ainsi, une consommation de protéines inférieure aux apports recommandés pourrait être un facteur de risque supplémentaire dans la survenue de l'ostéoporose, et ceci dès la puberté.

**Adolescentes, ne négligez pas les protéines** : On a pu constater, chez des jeunes filles en bonne santé, qu'une alimentation pauvre en protéines est associée à une moindre augmentation de la densité minérale osseuse, aussi bien au niveau du fémur qu'au niveau de la colonne vertébrale. Le constat est le même chez les femmes qui suivent un régime hypocalorique trop strict dans lequel l'apport protéique est insuffisant. Ce type de régime prolongé ou répété agirait sur le métabolisme osseux et contribuerait également à accélérer la perte osseuse.

Un apport protéique suffisant est indispensable à la bonne santé osseuse et contribue à lutter contre l'ostéoporose. Ainsi, même si les besoins caloriques de la femme âgée diminuent en raison de la baisse progressive des dépenses énergétiques, il faut néanmoins conserver un apport protéique suffisant pour le maintien de la masse osseuse.

### Le cholestérol :

Les Triglycérides sont des lipides provenant de la transformation de sucres rapides et de l'alcool. Ils sont le reflet de l'alcoolisme quotidien.

Il vaut mieux boire 6 verres en 1 fois, c'est moins dangereux que 6 fois 1 verre. La Chrono-nutrition® le permet.

### La société française de cardiologie recommande :

Si vous avez plus de 40 ans et que votre LDL est supérieur à 1,9 g/l, la prescription de statines est conseillée (avec essai de changement de mode de vie si pas d'autres facteurs de risques). Les préconisations orientent vers la baisse du poids, la mise en place d'une activité physique régulière, l'abstention de consommer des huiles insaturées hydrogénées et des graisses Trans (margarines), et l'augmentation des oméga 3 : Ce sont les principes de base de la chrono-nutrition®.

Alors avant de prendre un médicament, changez votre alimentation !

### Sources

(1 )Traitements hormonaux de la ménopause. *Haute autorité de santé (HAS)*, juillet 2014 ( [accessible en ligne](#)).

- Ethyl-eicosapentaenoic acid for the treatment of psychological distress and depressive symptoms in middle-aged women, *American Journal of Clinical Nutrition*, fév. 2009 ( [accessible en ligne](#)).

- Effects of ethyl-eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acid supplementation on hot flashes and quality of life among middle-aged women, *Menopause*, nov. 2008 ( [accessible en ligne](#)).

(2) Communication présentée lors du colloque européen organisé par le [CERIN](#) à Paris les 26 et 27 octobre 2000.